

Zusatzprogramm vor Ort: Je nach Reiseziel und Anleiterteam werden neben dem Kurs- und Tourenangeboten im Skilanglauf auch weitere Programmangebote angeboten. Dazu gehören unter anderem: Schneeschuhwandern, Dehnen und Entspannung, Geschicklichkeits- und Koordinations-training, ...

Die Ausleihe von Ski- und Schneeschuh-ausrüstung vor Ort (gegen Gebühr) ist möglich. Bitte geben Sie Ihren Wunsch auf dem Anmeldeformular an.



Wenn Sie noch Fragen zu unserem Angebot haben, rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gern!

Wir bieten ganzjährig (Vorbereitungs-) Kurse an!

Bleiben Sie das ganze Jahr in Schwung! Wir bieten Aktiv-Wochenenden, Kurse und Trainingszeiten im Inline-Skating, Kraft-training, Fit & geschickt, Tischtennis und Tretrollertraining! Fragen Sie einfach nach unserem Kursprogramm.



Förderverein am Institut für Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg

HIS e.V.
Turmweg 2 20148 Hamburg
Telefon (+4940) 428 38 36 05

www.hisev.de
info@hisev.de

Geschäftszeiten:
Mo-Fr, 11.00 - 16.00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

Draußen in Bewegung

Skilanglauf in Norwegen & Südtirol!

Januar / März

Fit ab 50?
Fit & geschickt bis 100!

HIS e.V.



inkl.
täglichem
Skikurs-
und Touren-
angebot!

Skilanglauf: Ein beflügelndes Erlebnis!

Lustvoll durch die Loipe gleiten, geschickt auch die kleine Steigung mühelos meistern, mit sicherem Gefühl den Schwung von Abfahrten genießen - Skilanglauf hat viele Facetten! Dieser sanfte Ausdauersport macht Freude, fördert Herz und Kreislauf, schont die Gelenke und trainiert Gleichgewichtssinn und Koordination. Eine optimale Bewegungswelt gerade auch für die „zweite Hälfte“ des Lebens!

Die moderne Altersforschung betont in ihren Empfehlungen für ein langes, geistig und körperlich gesundes Leben einen Dreiklang aus Bewegung, Lernen und sozialem Miteinander. Unsere Kurse basieren auf dem Konzept des Bewegungswissenschaftlers Volker Nagel, Universität Hamburg*, und werden durch Forschung begleitet. Die bisherigen Ergebnisse zeigen z.B. eine deutliche Verbesserung der Koordination, besonders des Gleichgewichts!

* (Buch: "Fit & geschickt durch Seniorensport" ISBN: 3880203008)

Ihr persönliches Lernerlebnis (ob als Neu- oder Weiter-Lerner) sichern wir durch individuell differenzierten Unterricht: Mit unserer spielerischen und erlebnisreichen Methodik bringen wir Sie garantiert und sicher ins Gleiten. Die Aufteilung in mehrere kleine Lerngruppen ermöglicht ein dosiertes und gut abgestimmtes Programm für unterschiedliche Niveaus – und jede Menge Spaß miteinander.

Termine, Preise und Unterbringungsmöglichkeiten finden Sie auf dem beigefügten Einleger.

Skilanglauf in der Region Lillehammer / Norwegen ...

Scheinbar unendliche Schneefelder auf den Hochebenen, urig verschneite Wälder und mittendrin 400 perfekt präparierte Loipenkilometer:

Das schönste Ski-gebiet Norwegens nördlich der Olympiastadt Lillehammer ist ein Genuss für Naturliebhaber!

...oder in Toblach / Südtirol!

Ein ideales Gebiet für Einsteiger und Liebhaber der Alpen sind die rund 250 Loipenkilometer rund um Toblach im Hochpustertal: zahlreiche auch flachere Runden mit einer guten Infrastruktur, das Skistadion direkt vor der Haustür.

Drumherum ein atemberaubendes Bergpanorama!



Skilanglauf in Lillehammer / Norwegen



Die
Anreise
nach Norwegen erfolgt ab Hamburg Hbf mit der Bahn nach Kiel, von dort mit dem Color Line-Kreuzfahrtschiff Magic oder Fantasy über Nacht in 4er-Kabinen* nach Oslo. Von Oslo nach Nordseter geht es im Reisebus - ca. 180 km (Rückfahrt in umgekehrter Reihenfolge). Im Preis inbegriffen sind An- und Abreise, Unterkunft, Halbpension vor Ort (Frühstücksbuffet und skandinavisches Abendbuffet), umfangreicher Skiunterricht und weiteres Kursprogramm sowie Saunanutzung.

*Unterbringung in anderem Kabinentyp gegen Aufpreis möglich.

Anmeldung und Versicherung

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Sie sollten sich jedoch zunächst telefonisch erkundigen, ob noch ein Platz frei ist und diesen ggf. für eine Woche reservieren lassen. Mit Erhalt der Anmeldebestätigung wird eine Anzahlung von 150,- € fällig. Sie erhalten einen Reisesicherungsschein gemäß BGB § 651 k. **Bitte verwechseln Sie dies nicht mit einer Reiserücktrittversicherung! Diese sollte von Ihnen selbst abgeschlossen werden. Bitte beachten Sie unsere Stornierungsbedingungen.** Geben Sie bei der Buchung bitte die gewünschte Zimmerkategorie an (siehe beiliegende Tabelle).



Förderverein am Institut für Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg

HIS e.V.

Turmweg 2 20148 Hamburg
Telefon (+4940) 428 38 36 05

www.hisev.de
info@hisev.de

Geschäftszeiten:
Mo-Fr, 11.00 - 16.00 Uhr

Skilanglauf in Toblach / Südtirol

Die Anfahrt nach Toblach erfolgt als Tagesfahrt per Zug und ggf. Bus ab Hamburg Altona (Rückfahrt in umgekehrter Reihenfolge). Im Preis inbegriffen sind An- und Abreise, Unterkunft, Halbpension (Frühstück und Abendessen), tw. Saunanutzung, umfangreicher Skiunterricht, Busnutzung vor Ort und weiteres Kursprogramm.



"Fit ab 50? Fit und geschickt bis 100!" Skilanglauf in Norwegen 2026

Alle Preise inklusive An- und Abreise, Unterbringung inkl. Halbpension, täglichem Skiunterricht und Skitouren sowie weiterem Kursprogramm vor Ort (siehe Flyer).

Unterbringungsoptionen (Preise pro Person in Euro)

Buchungskürzel →	<u>Dzohne</u>	<u>Ezohne</u>	<u>DZHaus</u>	<u>EZHaus</u>	<u>EZHoA2</u>	<u>EZHue3</u>	<u>DZHue</u>
DZ = Doppelzimmer EZ = Einzelzimmer	(DZ im Haus mit Bad/WC auf dem Flur)	(EZ im Haus mit Bad/WC auf dem Flur)	(DZ im Haus mit Bad/WC)	(EZ im Haus mit Bad/WC)	(Hütte o. Apartment bei Belegung mit 2 Personen)	(EZ in der Hütte bei Belegung mit 3 o. 4 Personen)	(DZ in der Hütte bei Belegung mit 3 o. 4 Personen)
RSN2601 Norwegen 15 Tage 5. - 19.1.2026	2120,-	2315,-	2305,-	2580,-	2380,-	2265,-	2185,-
RSN2603 Norwegen 13 Tage 1. - 13.3.2026	1995,-	2150,-	2160,-	Buchung derzeit nicht möglich. Bei Interesse bitte anfragen	2195,-	2095,-	2035,-

Die Lillehammer Fjellstue in Nordseter ist eine gemütliche "Bergstube" mit einfachen Einzel- und Doppelzimmern, Kaminzimmer und Sauna. Die Hütten der Fjellstue liegen auf dem Hof, die Wohnungen etwa 300 m entfernt. Die Hütten haben zwei Schlafzimmer (eines davon im Spitzdach über Leiter zu erreichen), die Apartments ein Schlafzimmer und eine eigene Sauna. In beiden gibt es ein zusätzliches Wohnzimmer mit Küchenzeile, allerdings keinen Zimmerservice. Links zu den Unterkünften finden Sie auf www.HISEV.de/wintersport

ACHTUNG: Im Zeitraum **1.3.26 - 13.3.26** finden auch unsere Wintersportkurse für Familien, Sportler und Norwegenfreunde statt. Dort haben wir Skilanglaufangebote mit Unterkunft in Apartments und Hütten (mit Selbstverpflegung). Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung und informieren sich über Preise und Konditionen.

"Fit ab 50? Fit und geschickt bis 100!" Skilanglauf in Südtirol 2026

Alle Preise inklusive An- und Abreise, Unterbringung inkl. Halbpension, täglichem Skiunterricht und Skitouren sowie weiterem Kursprogramm vor Ort (siehe Flyer).

Unterbringungsoptionen (Preise pro Person in Euro)

	Hotel Nocker			Gästehaus Kulturzentrum*		Hotel Laurin		
Buchungskürzel →	<u>DZN</u> (DZ Bad/WC)	<u>EZN</u> (EZ Bad/WC) "echtes" EZ, klein	<u>DZEN</u> (DZ in Einzelbelegung Bad/WC)	<u>DZK</u> (DZ Bad/WC)	<u>EZK</u> (EZ Bad/WC)	<u>DZL</u> (DZ BadWC Alpina)	<u>EZML</u> (EZ BadWC Mansarde)	<u>EZL</u> (EZ BadWC Alpina)
RST2602 Südtirol 11 Tage 19.-29.1.26	1.850	1.990	2.150	1.850	2.150	2.230	2.430	2.630

Die Hotels sind familiengeführte 3- ("Nocker") bzw. 4- ("Laurin") Sterne Hotels mit langer Bewirtungserfahrung. Beide bieten schöne Saunalandschaften, deren Benutzung für Gäste des "Laurin" kostenlos, im "Nocker" gegen Aufpreis möglich ist. Das Hotel Nocker ist ein einfacheres, daher günstigeres Hotel. Beide Hotels bieten ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie ein abendliches 3-Gänge-Wahlmenü mit Salatbuffet. Verlinkungen zu den Hotels finden Sie auf www.hisev.de/wintersport.

*Die Unterbringung im Gästehaus des Kulturzentrums ist in Einzel- oder Doppelzimmern möglich. Im Haus gibt es keine Sauna. Es wird ein reichhaltiges Frühstücksbuffet geboten, zum Abendessen geht man etwa 300 m (5 min) zum Hotel Nocker. Dort haben wir für die Gästehaus-Gruppe ein 3-Gänge-Wahlmenü mit Salatbuffet gebucht (im Preis inkludiert). Verlinkung finden Sie auf www.hisev.de/wintersport.

Verbindliche Anmeldung des HIS e.V.

Förderverein am Institut für Bewegungswissenschaft, Turmweg 2, 20148 Hamburg

www.hisev.de

info@hisev.de

Kursnummer: RS 260 (Norwegen oder Südtirol)

Reisedatum: _____

Vor- und Nachname: _____

Straße: _____ PLZ, Ort: _____

Tel. privat: _____ Tel mobil*: _____

Geburtsdatum: _____ E-Mail: _____

*(freiwillige Angaben)

Zimmerkategorie und Buchungskürzel (siehe Zimmerübersicht, z.B. „DZHue“ oder „EZN“ angeben): (ggf. angeben, mit wem das Zimmer geteilt wird, ggf. Zimmernummer des Wunschzimmers angeben – wenn bekannt)	
Vegetarisches Essen gewünscht?	
Ggf. wichtige Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Laktoseintoleranz o.ä.) angeben	
Skilanglaufausrüstung gewünscht? Ggf. Körpermaße angeben. (Zusatzkosten Norwegen 85,- € / Toblach ca. 75 €)	_____ Schuhgröße _____ Körpergröße _____ Gewicht
Eigene An-/Abreise bis Zielort gewünscht? Preisnachlass Norwegen: 140,- € / Preisnachlass Südtirol: 160,- €	
Nur für Norwegen: Eigene An-/Abreise bis Kiel gewünscht? Treffpunkt dort am ColorLine Fährterminal am Norwegenkai.	
Nur für Norwegen: Doppelkabine statt 4er-Kabine gewünscht? (Zusatzkosten RSN2601: 180,- € pro Person / Zusatzkosten RSN2503: 190,- € pro Person)	

Wir geben Ihre Daten zu keiner Zeit an Dritte weiter (Ausnahme: Bei Hotelbuchungen geben wir Ihren Namen ans Hotel, bei Fährbuchungen Ihren Namen, Ihr Geschlecht, Ihr Geburtsdatum und Ihre Nationalität an die Fährgesellschaft). Nach Artikel 6 Abs. 1 lit. b) DS-GVO ist die Verarbeitung personenbezogener Daten rechtmäßig. Wir speichern die von Ihnen an uns übermittelten Daten in unserem System und nutzen diese nur zum Versand einer Anmeldebestätigung/Rechnung sowie Kontaktaufnahme für die Buchung betreffende Informationen (Kursausfall, kurzfristige Änderung o.ä.). Personenbezogene Daten, die die Finanzverwaltung betreffen, werden gemäß den steuergesetzlichen Bestimmungen bis zu zehn Jahre gespeichert. Sie können jederzeit von Ihrem Recht auf Berichtigung (Aktualisierung), Auskunft, Löschen, Einschränkung oder Widerspruch der Verarbeitung Ihrer Daten Gebrauch machen. Kontaktieren Sie uns in einem solchen Fall bitte unter: info@HISeV.de Sie haben das Recht sich jederzeit bei einer Aufsichtsbehörde zu beschweren.

- Der Abschluss einer **Reiserücktrittsversicherung** ist absolut anzuraten.
- Mit meiner Unterschrift stimme ich der oben beschriebenen Verarbeitung meiner Daten zu.
- Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass ich die umseitigen Vertragsbedingungen (für Wintersportangebote und Kurzsportreisen) des HIS e.V. gelesen habe und anerkenne. Mir ist bekannt, dass ich nur schriftlich gemäß den von mir anerkannten Bedingungen von der gebuchten Leistung zurücktreten kann und mit den anfallenden Stornierungskosten (siehe umseitig) zu rechnen habe.

Unterschrift zur Anmeldung:

--	--

Ort, Datum

Unterschrift

Bezahlung:

O per Überweisung: Nach Erhalt der Rechnung überweise ich 150,- € pro angemeldeter Person (Anzahlung). Den Restbetrag überweise ich spätestens 30 Tage vor Reisebeginn.

O per SEPA-Basislastschrift: Ich ermächtige den Förderverein HIS e.V. (Gläubiger-ID: DE98ZZZ00000750731) einmalig eine Zahlung von 150,- € pro angemeldeter Person (Anzahlung) von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von HIS e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. **Den Restbetrag überweise ich spätestens 30 Tage vor Reisebeginn selbst.**

Kontoinhaber (falls abweichend): _____

IBAN: _____

BIC: _____

Kreditinstitut: _____

Unterschrift für das Lastschriftmandat:

--	--

Ort, Datum

Unterschrift

VERTRAGSBEDINGUNGEN FÜR WINTERSPORT-ANGEBOTE UND SPORTEISEN

Diese Teilnahmebedingungen regeln die Rechtsbeziehungen zwischen Ihnen und dem Bewegungswissenschaftsförderverein Hamburger Inline-Skating Schule e.V. (im Folgenden kurz *HIS e.V.* genannt). Die Vertragsbedingungen gelten für die von *HIS e.V.* organisierten Skilanglaufkurse und Sportreisen in Norwegen, Italien und Deutschland sowie die im Zusammenhang damit vermittelten Leistungen (Hotel, DB, Busunternehmen, Fährgesellschaft).

1. Anmeldung / Abschluss des Vertrages

Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen. Der Vertrag kommt mit der Annahme durch *HIS e.V.* zustande. Den TeilnehmerInnen werden eine Anmeldebestätigung und die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen übersendet.

2. Bezahlung

Die Vereinsreisekosten werden vier Wochen vor Reisebeginn fällig, nach Bestätigung der Anmeldung ist eine Anzahlung in Höhe von 150,- € zu zahlen.

3. Leistungen

Der Umfang der Leistungen ergibt sich aus der jeweiligen Ausschreibung der Veranstaltung. Nebenabreden bedürfen der Schriftform und der Bestätigung des *HIS e.V.* Änderungen der Leistung aus sachlich berechtigten unvorhersehbaren Gründen vor Vertragsabschluss behält sich *HIS e.V.* vor. Vor der Buchung wird hierüber von *HIS e.V.* informiert.

5. Teilnehmerrücktritt

Sie können jederzeit bis Beginn der Veranstaltung vom Vertrag zurücktreten. Maßgeblich ist das Eingangsdatum Ihres Schreibens bei *HIS e.V.*

Im Falle eines Rücktritts oder einer Umbuchung wird in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von 50,- € erhoben. **Die Stornierungskosten für den Rücktritt von Reisen werden wie folgt pauschaliert:**

- im Zeitraum 8 Tage nach Datum der Anmeldung bis 45 Tage vor Beginn der Veranstaltung 10% des Gesamtpreises
- im Zeitraum 44 Tage bis 35 Tage vor Beginn der Veranstaltung 30% des Gesamtpreises
- im Zeitraum 34 Tage bis 5 Tage vor Beginn der Veranstaltung 80 % des Gesamtpreises
- im Zeitraum 4 Tage vor bis zum Tag des Beginns der Veranstaltung 100 % des Gesamtpreises
- das Recht des Teilnehmers ggf. nachzuweisen, dass infolge ersparter Aufwendungen der Schaden der *HIS* geringer ist, bleibt davon unberührt.

Bei einer Anmeldung innerhalb von 45 Tagen vor Beginn der Reise gelten vom Anmeldetag an für den Rücktritt die genannten pauschalierten Stornobedingungen.

6. Umbuchungen

Wird eine Umbuchung von Ihrer Seite aus gewünscht (andere Person, Zeit, Veranstaltung) berechnen wir in jedem Fall eine Umbuchungsgebühr von 50,- €. Im ungünstigsten Fall müssen

wir eine Umbuchung wie einen Rücktritt zu oben genannten Bedingungen mit anschließender Neuanmeldung behandeln.

7. Rücktritt durch die *HIS e.V.*

HIS e.V. ist berechtigt, in den folgenden Fällen vom Vertrag zurückzutreten oder nach Beginn der Veranstaltung den Vertrag zu kündigen:

a) ohne Einhaltung einer Frist, wenn Sie ungeachtet einer Abmahnung durch *HIS e.V.* nachhaltig stören, oder wenn Sie sich in solchem Maße vertragswidrig verhalten, dass die sofortige Aufhebung des Vertrages gerechtfertigt ist. Kündigt *HIS e.V.*, so behält der Verein den Anspruch auf den Preis; muss sich jedoch den Wert der ersparten Aufwendungen anrechnen lassen. Sie behält in jedem Fall jedoch den Anspruch in der Höhe der pauschalierten Rücktrittsgebühr für den unangekündigten Rücktritt durch den Kunden.

b) ohne Einhaltung einer Frist im Falle einer Einreisesperre ins Zielland oder anderweitigen Gründen, die eine Durchführung der Reise unmöglich machen.

c) bis 3 Wochen vor Beginn der Veranstaltung wenn eine Durchführung nach Ausschöpfung aller Möglichkeiten für *HIS e.V.* unzumutbar ist, weil eine Mindestteilnehmerzahl unterschritten ist, so dass die *HIS e.V.* im Falle einer Durchführung entstehenden Schäden eine Überschreitung der wirtschaftlichen Opfergrenze bezogen auf diese Veranstaltung, bedeuten würde. Die jeweilige Mindestteilnehmerzahl kann bei *HIS e.V.* erfragt werden. *HIS e.V.* ist verpflichtet, Sie sofort nach Eintritt der Voraussetzung für die Nichtdurchführbarkeit der Veranstaltung in Kenntnis zu setzen und Ihnen den Rücktritt zu erklären. Sie erhalten den eingezahlten Preis. Ein weitergehender Anspruch ist ausgeschlossen.

8. Haftung

HIS e.V. haftet für die gewissenhafte Vorbereitung, die sorgfältige Auswahl und Überwachung der Leistungsträger, die Richtigkeit der Leistungsbeschreibung und ordnungsgemäße Erbringung der vertraglich vereinbarten Leistungen.

Bezüglich der von ihr veranstalteten Veranstaltungen wie des Sportunterrichts haftet *HIS e.V.* für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit.

HIS e.V. haftet nicht für Schäden an fremdem Material. Die Mitnahme und Nutzung von privaten Sportgeräten erfolgt auf eigene Gefahr. Wir übernehmen keine Haftung bei Diebstahl, Beschädigung oder Verlust. Ein Anspruch auf unentgeltliche Mitnahme besteht nicht.

9. Versicherungen

Es gelten die für den Vereinssport üblichen Versicherungsbedingungen. Für Krankenversicherungsschutz und Haftpflichtversicherung sind Sie selbst verantwortlich.

10. Gerichtsstand

Es gilt der gesetzliche Gerichtsstand.

11. Veranstalter

Veranstalter ist *HIS e.V.*, Turmweg 2, 20148 Hamburg.